コレカラダ Fitness&Community プログラムスケジュール表 11月～12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00	10:30-11:00 ピラティス30 坂口		10:30-11:00 エアロ30 東	10:30-11:00 ピラティス＆ボディケア 日奈子	10:30-11:15 ルーシーダットン 45 キュミィ	11:00-11:50 カラダ柔らかくなるヨガ MASAKI	11:00-11:45 ZUMBA® 45 池側
12:00	11:20-12:10 ヨガ MASAKI		11:20-11:50 かんたんステップ30 東	11:20-11:50 バレトン 30 日奈子	11:35-12:15 REE JAM®40 野田	12:10-12:40 RADICAL POWER®30 坂口	12:05-12:25 ストレッチポール20 坂口
13:00	12:30-13:00 ZUMBA®30 北村		12:10-13:00 ヨガ MASAKI	12:10-12:40 エアロ 30 日奈子	12:35-13:05 ZUMBA TONING®30 野田	13:00-13:30 FIGHT DO®30 坂口	12:45-13:30 RADICAL POWER®45 坂口
14:00	13:30-14:00 FIGHT DO®30 柏野		13:30-14:15 ZUMBA®45 池側	13:00-13:30 STRONG NATION®30 KAYO	13:30-14:00 ステップ30 東	13:50-14:20 STRONG NATION®30 野田	13:50-14:20 FIGHT DO®30 柏野
15:00	14:20-14:50 RADICAL POWER®30 坂口	休館日	14:35-15:20 ボル・ド・ブラ45 池側	13:50-14:20 ストレッチポール＆ピラティス MAKI	14:20-15:00 エアロ 30＋α 東	14:40-15:00 ストレッチ20	14:40-15:20 エアロ 40 錦戸
16:00				14:35-15:25 ヨガ MAKI		15:20-16:10 お楽しみレッスン 隔週で変わります （別表にてお知らせします）	15:40-16:30 ヨガ 錦戸
17:00						16:30-17:20 ZUMBA®50 MIKI	
18:00			18:30-19:00 ピラティス 30 錦戸				閉館時間18：00
19:00	19:00-19:40 ZUMBA® 40 MIKI		19:20-19:50 エアロ 30 錦戸	19:00-19:45 POWER CARDIO®45 坂口	19:15-20:00 バレトン45 KAYO	閉館時間19：00	
20:00	20:00-20:50 ヨガ MASAKI		20:10-20:50 エアロ 40 錦戸	20:05-20:35 FIGHT DO®30 柏野	20:20-20:50 STRONG NATION®30 KAYO		
21:00							

閉館時間23：00

11月からの変更・追加点

①入室方法がマグネット式となります。詳しくは館内掲示またはスタッフまでお尋ねください。

②初心者の方でも安心して楽しめるように をいれております

③毎週土曜日の「お楽しみレッスン」ですが、11月分は別表にてお知らせいたします。

定員は、すべて26名です。

④月曜日のレッスンに変更がございます。

⑤レッスンで使用したツールの清掃にご協力ください。

バーチャルレッスンのご案内

①グレーの色がついているレッスンは【バーチャルレッスン（映像レッスン）】となります

②スタジオが空いている時間帯はバーチャルレッスンをご利用いただけますのでスタッフまでお尋ねください

途中入場・退場のご案内

クラスの品質を守り、お客様のケガを防止するため、プログラム開始時刻以降の途中参加や途中退場はご遠慮ください。レッスン開始前までには携帯電話等の着信音はマナーモードあるいは電源をお切りください。

- 随時情報発信中！ -

レッスンはこちらからもご確認できます。

Instagram

LINE公式

ホームページ